

自己評価及び外部評価結果

【事業所概要(事業所記入)】

Table with 4 rows: 事業所番号 (0193000064), 法人名 (株式会社e-ケア), 事業所名 (グループホーム あんしん・ふらの(すばる)), 所在地 (富良野市末広町6番22号カワムラメディカルビル), 自己評価作成日 (令和2年11月9日), 評価結果市町村受理日 (令和3年1月12日)

【事業所が特に力を入れている点・アピールしたい点(事業所記入)】

鉄筋3階建ての2階部分にグループホーム あんしん・ふらの(2ユニット)があり、1階にはデイケア、保育施設 3階にはサービス付き高齢者住宅が開設されており、整形外科 病院、老人保健施設も併設されています。またグループホームあんしん・ふらのでは、看取り介護を取り入れており、他職種の職員や医療との連携を図っております。グループホームの近隣には、商業施設、スーパーなどがあり、現在は新型コロナウイルスの影響で外出は、なかなか出来ていませんが、地域で安心した生活が送る事が出来ます。

※事業所の基本情報は、介護サービス情報の公表制度の公表センターページで閲覧してください。

Table with 2 columns: 基本情報リンク先URL, https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/01/index.php?action_kouhyou_detail_022_kihon=true&JigyosyoCd=0193000064-00&ServiceCd=320

【評価機関概要(評価機関記入)】

Table with 3 rows: 評価機関名 (特定非営利活動法人 福祉サービス評価機構Kネット), 所在地 (札幌市中央区南6条西11丁目1284番地4 高砂サニーハイツ401), 訪問調査日 (令和2年12月4日)

【外部評価で確認した事業所の優れている点、工夫点(評価機関記入)】

- 1) 運営の基本的事項(施設設備管理・介護環境保持等): 福祉・医療・保健等の施設で構成されており、連携関係が良い。都心に近く至便で、配置設備・備品の機能及び管理もよく活用され、利用者の支援に益している。
2) 職員の介護姿勢・態度: 職員は法人の理念に添って、利用者本位で自立を支援する真摯な姿勢・態度を持って、利用者・家族の支援に当たっている。
3) 家族の介護の好感等: 家族は職員の丁寧で優しい介護態度や月例の生活状況等をコメントを付して送られる「安心だより」に、安心し、状況の理解を得ている。
4) 運営推進会議開催状況: 通例は民生委員・地域組織・機関の関係者が参加して、運営課題に説明を得て、各位の意向に応じて運営に反映。(ただ今は書面報告に留めている)。
5) 地域組織・機関との連携: 通常は地域組織や関係機関との連携を密にして相互に協力や支援を得て、運営に益するよう努めている。

Table with 4 columns: 項目, 取り組みの成果 ↓該当するものに○印, 項目, 取り組みの成果 ↓該当するものに○印. Rows 56-62 detailing service outcomes and user satisfaction.

自己評価及び外部評価結果

| 自己評価 | 外部評価 | 項目 | 自己評価 | 外部評価 | |
|-------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| | | | 実施状況 | 実施状況 | 次のステップに向けて期待したい内容 |
| I.理念に基づく運営 | | | | | |
| 1 | 1 | ○理念の共有と実践 地域密着型サービスの意義を踏まえた事業所理念をつくり、管理者と職員は、その理念を共有して実践につなげている | スタッフルームに掲示しており理念の共有、実践に活かせるよう努力している | ケア理念は「利用者の心に寄り添い、その人らしく、安心した生活を送れる支援」を掲げ、職員は相互に共有して、真摯な介護支援に努めている。 | |
| 2 | 2 | ○事業所と地域とのつきあい 利用者が地域とつながりながら暮らし続けられるよう、事業所自体が地域の一員として日常的に交流している | 新型コロナの影響で交流の機会がなかなかない | 通例は地域組織、関係機関(民生委員・町内会・富良野市)等の協力を得て行事等への参加の機会や連携の維持に努めている。 | |
| 3 | | ○事業所の力を活かした地域貢献 事業所は、実践を通じて積み上げている認知症の人の理解や支援の方法を、地域の人々に向けて活かしている | 運営推進会議など通して活動内容など報告しているが新型コロナの影響で書面上で報告している。 | | |
| 4 | 3 | ○運営推進会議を活かした取り組み 運営推進会議では、利用者やサービスの実際、評価への取り組み状況等について報告や話し合いを行い、そこでの意見をサービス向上に活かしている | 2か月に一度行っているが、新型コロナの影響にて家族様、地域代表者、民生委員、行政に書面にて報告し意見を頂いている。 | 会議は定例に開催している。通例は地域組織・機関(民生委員等)・行政の協力、参加の下に、運営課題を説明して、その意向等を運営に反映させるよう努めている。現在は会議録(関係書類等)を送って理解を求めている。 | |
| 5 | 4 | ○市町村との連携 市町村担当者と日頃から連絡を密に取り、事業所の実情やケアサービスの取り組みを積極的に伝えながら、協力関係を築くよう取り組んでいる | 地域ケア会議、運営推進会議にて相談等行いながら連携を図っている。 | 行政とは、コロナ感染対策や定例運営報告等での協議事項で示唆を得、運営に反映している。 | |
| 6 | 5 | ○身体拘束をしないケアの実践 代表者および全ての職員が「指定地域密着型サービス指定基準及び指定地域密着型介護予防サービス指定基準における禁止の対象となる具体的な行為」を正しく理解しており、玄関の施錠を含めて身体拘束をしないケアに取り組んでいる | 身体拘束防止委員会を設置し意見交換、状況報告している。また、ケア会議等で情報共有している。 | 身体拘束委員会は定例に、日常業務を通じた解決課題の検討を行い、その結果を職員定例会議に付し、周知を図っている。職員の基本的介護姿勢の寄与に努めている。 | |
| 7 | | ○虐待の防止の徹底 管理者や職員は、高齢者虐待防止法等について学ぶ機会を持ち、利用者の自宅や事業所内での虐待が見過ごされることがないように注意を払い、防止に努めている | 虐待委員会を設置し虐待防止について話し合いをし、ケア会議等で情報共有している。 | | |

| 自己評価 | 外部評価 | 項目 | 自己評価 | 外部評価 | |
|------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| | | | 実施状況 | 実施状況 | 次のステップに向けて期待したい内容 |
| 8 | | ○権利擁護に関する制度の理解と活用 管理者や職員は、日常生活自立支援事業や成年後見制度について学ぶ機会を持ち、個々の必要性を関係者と話し合い、それらを活用できるよう支援している | 行政職員からの情報提供や資料を参考にしながらスタッフへ周知し、活用できるよう努めている。 | | |
| 9 | | ○契約に関する説明と納得 契約の締結、解約又は改定等の際は、利用者や家族等の不安や疑問点を尋ね、十分な説明を行い理解・納得を図っている | 相談時、契約等は随時説明を行っている。 | | |
| 10 | 6 | ○運営に関する利用者、家族等意見の反映 利用者や家族等が意見、要望を管理者や職員並びに外部者へ表せる機会を設け、それらを運営に反映させている | 「あんしん便り」を作成し、状況などお伝えしている。また、要望など聞き取りし反映に努めている。 | 月例の「あんしんだより」には、日常の生活模様の写真や担当者のコメントを添えて、個々の生活ぶりや支援の理解に努めている。また、職員は家族の意見・要望に、丁寧に傾聴して対応している。 | |
| 11 | 7 | ○運営に関する職員意見の反映 代表者や管理者は、運営に関する職員の意見や提案を聞く機会を設け、反映させている | 面談行い、悩みなど聞き取りを行っている。定期的にケア会議も行い意見や提案を聞いている。 | 定例の職員会議やカンファレンス会議にあっては、職員の視点や対応を受け止め、組織全体での資質向上に活かしている。 | |
| 12 | | ○就業環境の整備 代表者は、管理者や職員個々の努力や実績、勤務状況を把握し、給与水準、労働時間、やりがいなど、各自が向上心を持って働けるよう職場環境・条件の整備に努めている | 助成金を使用し研修や資格取得するなど向上心を持って就業出来るよう努めている。 | | |
| 13 | | ○職員を育てる取り組み 代表者は、管理者や職員一人ひとりのケアの実際と力量を把握し、法人内外の研修を受ける機会の確保や、働きながらトレーニングしていくことを進めている | 新型コロナの影響でリモートでの院内勉強会に参加し職員一人ひとりのケアの向上に努めている。 | | |
| 14 | | ○同業者との交流を通じた向上 代表者は、管理者や職員が同業者と交流する機会を作り、ネットワークづくりや勉強会、相互訪問等の活動を通じて、サービスの質を向上させていく取り組みをしている | 新型コロナの影響にて取り組みが出来ていない。 | | |

| 自己評価 | 外部評価 | 項目 | 自己評価 | 外部評価 | |
|----------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| | | | 実施状況 | 実施状況 | 次のステップに向けて期待したい内容 |
| Ⅱ.安心と信頼に向けた関係づくりと支援 | | | | | |
| 15 | | ○初期に築く本人との信頼関係 サービスの利用を開始する段階で、本人が困っていること、不安なこと、要望等に耳を傾けながら、本人の安心を確保するための関係づくりに努めている | 入居前に本人様、家族様に困っている事等聞き取り、話しやすい環境や思いを伝えやすい環境作りが出来るよう努めている。 | | |
| 16 | | ○初期に築く家族等との信頼関係 サービスの利用を開始する段階で、家族等が困っていること、不安なこと、要望等に耳を傾けながら、関係づくりに努めている | 新型コロナの影響で面会の制限がある為、電話等で要望を聞き取りを行っている。 | | |
| 17 | | ○初期対応の見極めと支援 サービスの利用を開始する段階で、本人と家族等が「その時」まず必要としている支援を見極め、他のサービス利用も含めた対応に努めている | 入居の前に事前情報を収集し何が一番必要なサービスか職員間で話している。 | | |
| 18 | | ○本人と共に過ごし支え合う関係 職員は、本人を介護される一方の立場に置かず、暮らしを共にする者同士の関係を築いている | 本人らしく落ち着いた環境作りに努めている。 | | |
| 19 | | ○本人を共に支え合う家族との関係 職員は、家族を支援される一方の立場に置かず、本人と家族の絆を大切にしながら、共に本人を支えていく関係を築いている | 家族様にも協力して頂き、コミュニケーションを取りながら、より良い環境作りを支援している。 | | |
| 20 | 8 | ○馴染みの人や場との関係継続の支援 本人がこれまで大切にしてきた馴染みの人や場所との関係が途切れないよう、支援に努めている | 居室に馴染みの家具など使用して頂いている。 | 通例は、家族の来訪時の、利用者との交わりと支援に留意している。家族の協力や理解を深める機会であり、利用者個々の寛ぎの機会としても大切にしている。 | |
| 21 | | ○利用者同士の関係の支援 利用者同士の関係を把握し、一人ひとりが孤立せずに利用者同士が関わり合い、支え合えるような支援に努めている | 関係性が円滑に出来るよう、スタッフが間に入り、利用者様同士の交流に努めている。 | | |

| 自己評価 | 外部評価 | 項目 | 自己評価 | 外部評価 | |
|------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| | | | 実施状況 | 実施状況 | 次のステップに向けて期待したい内容 |
| 22 | | ○関係を断ち切らない取組み サービス利用(契約)が終了しても、これまでの関係性を大切にしながら、必要に応じて本人・家族の経過をフォローし、相談や支援に努めている | 必要に応じて家族様、本人様の要望や相談を行っている。 | | |
| Ⅲ. その人らしい暮らしを続けるためのケアマネジメント | | | | | |
| 23 | 9 | ○思いや意向の把握 一人ひとりの思いや暮らし方の希望、意向の把握に努めている。困難な場合は、本人本位に検討している | より良いケアが実践出来るよう利用者様の思いや意向を把握し職員間で情報を共有しケアに取り組んでいる。 | 入所以来の生活歴や心身の状態、習慣等のアセスメントを基に、継続観察して、日常の言・動に留意し変化を追うなど、意向等の把握に努めている。 | |
| 24 | | ○これまでの暮らしの把握 一人ひとりの生活歴や馴染みの暮らし方、生活環境、これまでのサービス利用の経過等の把握に努めている | 今までの生活歴を把握し、馴染みの生活が出来る様努めている。 | | |
| 25 | | ○暮らしの現状の把握 一人ひとりの一日の過ごし方、心身状態、有する力等の現状の把握に努めている | 職員同士で話し合いをしながらケアプランの見直しなど行い、問題点を見いだしている。 | | |
| 26 | 10 | ○チームでつくる介護計画とモニタリング 本人がより良く暮らすための課題とケアのあり方について、本人、家族、必要な関係者と話し合い、それぞれの意見やアイデアを反映し、現状に即した介護計画を作成している | サービス担当者会議など行い、必要に応じたケアプランを作成している。 | 介護計画や変更にあたっては、定例の観察記録や協議結果を基に、職員はケアマネジャーを核に、共有した解決課題に向けた計画を作成している。また家族の意向を含め理解を得ている。 | |
| 27 | | ○個別の記録と実践への反映 日々の様子やケアの実践・結果、気づきや工夫を個別記録に記入し、職員間で情報を共有しながら実践や介護計画の見直しに活かしている | ケース記録の他に日誌や職員用のノートを活用し利用者様の特変状況や連絡事項を職員間で共有している。 | | |
| 28 | | ○一人ひとりを支えるための事業所の多機能化 本人や家族の状況、その時々生まれるニーズに対応して、既存のサービスに捉われない、柔軟な支援やサービスの多機能化に取り組んでいる | 整形外科が併設されており、利用者様がその都度の状況に合わせたサービスが提供出来るよう努めている。 | | |
| 29 | | ○地域資源との協働 一人ひとりの暮らしを支えている地域資源を把握し、本人が心身の力を発揮しながら安全で豊かな暮らしを楽しむことができるよう支援している | 新型コロナの影響で地域交流など機会がなかなか作れていないが、スタッフとの会話などから情報を得て支援している。 | | |
| 30 | 11 | ○かかりつけ医の受診支援 受診は、本人及び家族等の希望を大切に、納得が得られたかかりつけ医と事業所の関係を築きながら、適切な医療を受けられるように支援している | 併設している同法人のDr.、看護師がすぐ対応して頂き適切な医療を受けられるよう支援している。 | かかりつけ医のある場合は家族の協力を得ている。通常は、併設の医療機関の定例訪問診療・看護により、最適な体制で心身の維持を支援している。 | |

| 自己評価 | 外部評価 | 項目 | 自己評価 | 外部評価 | |
|----------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| | | | 実施状況 | 実施状況 | 次のステップに向けて期待したい内容 |
| 31 | | ○看護職員との協働 介護職員は、日常の関わりの中でとらえた情報や気づきを、職場内の看護職員や訪問看護師等に伝えて相談し、個々の利用者が適切な受診や看護を受けられるように支援している | 併設されている病院の看護師と連携を取り、利用者様の状況を報告、相談し、適切な処置を受けて頂き支援している。 | | |
| 32 | | ○入退院時の医療機関との協働 利用者が入院した際、安心して治療できるように、また、できるだけ早期に退院できるように、病院関係者との情報交換や相談に努めている。又は、そうした場合に備えて病院関係者との関係づくりを行っている。 | 入院先の関係者と連携を取り、身体状況の把握や退院時のケアについて情報交換を行っている。 | | |
| 33 | 12 | ○重度化や終末期に向けた方針の共有と支援 重度化した場合や終末期のあり方について、早い段階から本人・家族等と話し合いを行い、事業所でできることを十分に説明しながら方針を共有し、地域との関係者と共にチームで支援に取り組んでいる。 | 看取り介護に関して入居契約時に説明し、本人様、家族様の要望があれば看取り介護を支援している。 | 介護度3以上10人、平均年齢87歳以上の在所状況。入所の契約時に、重度化・看取り指針に基づき了解を得ており、心身の変化にあつては、家族と協議して、即応対応に努めている。 | |
| 34 | | ○急変や事故発生時の備え 利用者の急変や事故発生時に備えて、全ての職員は応急手当や初期対応の訓練を定期的に行い、実践力を身につけている | 本年度は新型コロナの影響で救命講習会に参加出来ていないが、毎年救命講習会に参加して知識を身につけている。 | | |
| 35 | 13 | ○災害対策 火災や地震、水害等の災害時に、昼夜を問わず利用者が避難できる方法を全職員が身につけるとともに、地域との協力体制を築いている | 定期的に消防立ち会いも含めた避難訓練、消火訓練を行っている。また、水害や地震を想定した災害訓練も行っている。 | 防災訓練等にあつては消防署との協議の下に、想定した訓練を実施している。設備・備品の点検や災害用備蓄、組織対応等にも留意している。 | |
| IV. その人らしい暮らしを続けるための日々の支援 | | | | | |
| 36 | 14 | ○一人ひとりの人格の尊重とプライバシーの確保 一人ひとりの人格を尊重し、誇りやプライバシーを損ねない言葉かけや対応をしている | 安心して生活が送れるよう寄り添い、その方にあつた声掛けを行っている。 | 職員は理念の実践に努めて、利用者個々の”その人らしさや平安な生活”を願って、その生活を損ねることのないように努めている。 | |
| 37 | | ○利用者の希望の表出や自己決定の支援 日常生活の中で本人が思いや希望を表したり、自己決定できるように働きかけている | 利用者様本位で支援できるような関わりに努めている。 | | |
| 38 | | ○日々のその人らしい暮らし 職員側の決まりや都合を優先するのではなく、一人ひとりのペースを大切に、その日をどのように過ごしたいか、希望にそつて支援している | 一人ひとりのペースで生活出来るよう、支援している。 | | |
| 39 | | ○身だしなみやおしゃれの支援 その人らしい身だしなみやおしゃれができるように支援している | 好みの服を着て頂いたりその人らしい身だしなみに気を配り、支援している。 | | |

| 自己評価 | 外部評価 | 項目 | 自己評価 | 外部評価 | |
|------|------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| | | | 実施状況 | 実施状況 | 次のステップに向けて期待したい内容 |
| 40 | 15 | ○食事を楽しむことのできる支援 食事が楽しみなものになるよう、一人ひとりの好みや力を活かしながら、利用者と職員と一緒に準備や食事、片付けをしている | 外注にての提供ではあるが、季節感のあるメニューの提供を行っている。また、家族様の差し入れもあり楽しみながら食事をされている。 | 週間献立予定表を明示。食事は外注しているが、季節や行事での対応にも配慮して、楽しい、美味しい食事の機会を提供している。時に家族の協力もある。 | |
| 41 | | ○栄養摂取や水分確保の支援 食べる量や栄養バランス、水分量が一日を通じて確保できるよう、一人ひとりの状態や力、習慣に応じた支援をしている | 管理栄養士にて栄養バランスや一人ひとりに合った食事形態を提供している。 | | |
| 42 | | ○口腔内の清潔保持 口の中の汚れや臭いが生じないよう、毎食後、一人ひとりの口腔状態や本人の力に応じた口腔ケアをしている | 見守り、介助行い口腔ケアを行い口腔内チェックを行っている。 | | |
| 43 | 16 | ○排泄の自立支援 排泄の失敗やおむつの使用を減らし、一人ひとりの力や排泄のパターン、習慣を活かして、トイレでの排泄や排泄の自立にむけた支援を行っている | 入居者様の状況に合った対応をし、時間など定期的に声掛け誘導を行っている。 | 排泄支援は自立支援を基本に、心身の状況(水分・栄養確保等)を確認、職員は個々の排泄パターン等に留意した支援に努めている。 | |
| 44 | | ○便秘の予防と対応 便秘の原因や及ぼす影響を理解し、飲食物の工夫や運動への働きかけ等、個々に応じた予防に取り組んでいる | 水分を促し、病院と連携し必要に応じて下剤を使用しながら排便チェックをしている。 | | |
| 45 | 17 | ○入浴を楽しむことができる支援 一人ひとりの希望やタイミングに合わせて入浴を楽しめるように、職員の都合で曜日や時間帯を決めてしまわずに、個々にそった支援をしている | 特殊浴槽を導入し安心して入浴が出来るようにして、希望に添いながら入浴して頂いている。 | 入浴支援は個々の当日の気分や状態を見ながら、個々に応じた特殊浴槽の活用など、安心と寛ぎの時となるよう支援に努めている。 | |
| 46 | | ○安眠や休息の支援 一人ひとりの生活習慣やその時々状況に応じて、休息したり、安心して気持ちよく眠れるよう支援している | 状況に応じて安眠できるよう支援している。 | | |
| 47 | | ○服薬支援 一人ひとりが使用している薬の目的や副作用、用法や用量について理解しており、服薬の支援と症状の変化の確認に努めている | 一覧表を用いて確認、把握し、服薬チェックシートを活用しながら支援している。 | | |
| 48 | | ○役割、楽しみごとの支援 張り合いや喜びのある日々を過ごせるように、一人ひとりの生活歴や力を活かした役割、嗜好品、楽しみごと、気分転換等の支援をしている | 利用者様に塗り絵や折り紙などやって頂き、張り合いのある生活が送れるよう支援している。 | | |

| 自己評価 | 外部評価 | 項目 | 自己評価 | 外部評価 | |
|------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| | | | 実施状況 | 実施状況 | 次のステップに向けて期待したい内容 |
| 49 | 18 | ○日常的な外出支援 一人ひとりのその日の希望にそって、戸外に出かけられるよう支援に努めている。また、普段は行けないような場所でも、本人の希望を把握し、家族や地域の人々と協力しながら出かけられるように支援している | 新型コロナの影響で受診等以外は外出は自粛している。 | 利用者は高齢化・重度化の傾向もあり、無理なく、外気で季節を感じ、陽射しの明るさを楽しむなど、自然な支援が必要と思われる。(今年はコロナ禍で皆苦労しておられる) | |
| 50 | | ○お金の所持や使うことの支援 職員は、本人がお金を持つことの大切さを理解しており、一人ひとりの希望や力に応じて、お金を所持したり使えるように支援している | 預かり金として職員が預かり、金庫に保管している。 | | |
| 51 | | ○電話や手紙の支援 家族や大切な人に本人自らが電話をしたり、手紙のやり取りができるように支援をしている | 利用者様の希望により電話を使用されたりしている。 | | |
| 52 | 19 | ○居心地のよい共用空間づくり 共用の空間(玄関、廊下、居間、台所、食堂、浴室、トイレ等)が、利用者にとって不快や混乱をまねくような刺激(音、光、色、広さ、温度など)がないように配慮し、生活感や季節感を採り入れて、居心地よく過ごせるような工夫をしている | 共有スペースは季節感を感じられるよう飾り付けをし、利用者様同士楽しめる空間を提供している。 | ワンフロアに18の居室があるホームの居間は、中心に介護設備を配置し、その至便性に工夫があり、機能的に活用して生活の安心感を維持している。季節に応じた利用者手作りの飾りつけなど、寛ぎの環境に努めている。温度・湿度・採光等も適切に管理している。 | |
| 53 | | ○共用空間における一人ひとりの居場所づくり 共用空間の中で、独りになれたり、気の合った利用者同士で思い思いに過ごせるような居場所の工夫をしている | 座席配置の工夫や、ソファも配置して利用者様が自由に過ごされるよう工夫している。 | | |
| 54 | 20 | ○居心地よく過ごせる居室の配慮 居室あるいは泊まりの部屋は、本人や家族と相談しながら、使い慣れたものや好みのものを活かして、本人が居心地よく過ごせるような工夫をしている | 本人様の馴染みのある物を設置して頂き安心して過ごされるよう対応している。 | 利用者個々の生活環境づくりは家族の協力も不可欠。個々の馴染みの調度品や飾りつけ等、居心地の良さを支援している。 | |
| 55 | | ○一人ひとりの力を活かした安全な環境づくり 建物内部は一人ひとりの「できること」や「わかること」を活かして、安全かつできるだけ自立した生活が送れるように工夫している | 利用者様の行動を理解し、安全自立した生活が送れるよう努めている。 | | |